

3. Режим занятий

- 3.1. Школа работает в одну смену.
- 3.2. Обучение в Школе ведется по пятидневной учебной неделе в 1 – 11 классах с двумя выходными днями – суббота, воскресенье. Урочная деятельность учащихся с ОВЗ организуется по 5–дневной учебной неделе.
- 3.3. Занятия в Школе начинаются в 8.00 часов.
- 3.4. Продолжительность перемен между уроками – не менее 10 минут. Продолжительность перерывов для приема пищи между уроками составляет 20 минут.
- 3.5. Проведение нулевых уроков в первую смену, обучение в 2 смены не допускается.
- 3.6. Расписание занятий составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.
При этом объем максимальной нагрузки в течение дня:
 - Для обучающихся 1-х классов – не должно превышать 4 уроков и один раз в неделю - 5 уроков, за счет урока физической культуры;
 - Для обучающихся 2 – 4-х классов – не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры;
 - Для обучающихся 5 – 6-х классов – не более 6 уроков
 - Для обучающихся 7 – 11-х классов – не более 7 уроков
- 3.7. Продолжительность урока (академический час) со 2 по 11 класс составляет не более 40 минут.
В 1 классе используется «ступенчатый» режим обучения – в первом полугодии (в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре, декабре – по 4 урока в день по 35 минут каждый, в январе-мае – по 4 урока в день по 40 минут каждый). В середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью 40 минут
- 3.8. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана, состоящего из обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений, не превышает величину недельной образовательной нагрузки.
- 3.9. Расписание уроков составляется отдельно для обязательных занятий, элективных курсов и факультативов; факультативы и элективные курсы планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков; между началом факультативов и элективных курсов и последним уроком устраивается перерыв продолжительностью не менее 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.
- 3.10. Контрольные работы проводятся на 2 – 4 уроках.
- 3.11. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели, обучающимся предоставляется облегченный учебный день в среду.
- 3.12. При организации образовательной деятельности предусматривается проведение физминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования электронных средств обучения (далее ЭСО). При использовании на занятии ЭСО в середине урока организуется перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.
- 3.13. Для удовлетворения биологической потребности в движении обучающихся по основной образовательной программе начального общего образования проводятся не менее 2 уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Для удовлетворения биологической потребности в движении обучающихся по основной образовательной программе основного общего образования в качестве третьего часа физической культуры за пределами учебного плана предоставляется возможность учебного курса внеурочной деятельности.
- 3.14. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа соответствуют возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

- 3.15. Занятия физической культурой в дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в спортивном зале.
- 3.16. Моторная плотность занятий физической культурой (отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой) составляет 7 не менее 70%.
- 3.17. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок о здоровье).
- 3.18. Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастными особенностями; с обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача о состоянии здоровья обучающегося.
- 3.19. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются на уроках физической культуры со снижением физической нагрузки.
- 3.20. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах, обучающихся допускают с разрешения медицинского работника, присутствие которого на спортивных соревнованиях обязательно.
- 3.21. Обучающиеся допускаются к занятиям в Школе после перенесенного заболевания только при наличии справки врача.

4. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении

- 4.1. При использовании электронных средств обучения (далее – ЭСО) на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные санитарными правилами и гигиеническими нормативами.
- 4.2. Одновременное использование обучающимися на занятиях более двух различных ЭСО не допускается. Использование ноутбуков обучающимися 1 – 4 классов допускается при наличии дополнительной клавиатуры.
- 4.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.
- 4.4. Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение заканчивается не позднее 18.00 часов. Продолжительность урока не превышает 40 минут.

5. Режим внеурочной деятельности

- 5.1. Режим внеурочной деятельности в Школе регламентируется расписанием работы кружков, секций, детских общественных объединений, утвержденных приказом директора Школы.
- 5.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарным и тематическим планированием, календарными планами воспитательной работы.
- 5.3. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перемена 30 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.
- 5.4. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуется перемена – 10 минут для отдыха со сменой вида деятельности.

6. Порядок внесения изменений и (или) дополнений в Положение

- 6.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом образовательной организации, принимается Управляющим советом и утверждается (либо вводится в действие) приказом директора школы.
- 6.2. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.
- 6.3. Положение принимается на неопределенный срок. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически отменяется.

